

日 曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名		
			黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1 土	●生活発表会● おやつのおみやげ	牛乳・クッキー			
3 月	すき焼き煮 梅肉和え みそ汁・りんご	牛乳・ビスケット おにぎり(貝割菜) 麦茶	なたね油・三温糖・里芋・ 精白米・白ごま	牛肉・木綿豆腐・か つお節・いりこ・米 みそ	白菜・人参・玉葱・えのきだ け・ねぎ・キャベツ・きゅう り・かぶ・こねぎ・りんご・貝 割菜
4 火	●誕生会● わかめご飯 ハンバーグ・むらくも汁 野菜の即席漬け・ゼリー	牛乳・かりんとう カップケーキ スキムミルク	精白米・麦・三温糖・なた ね油・白ごま・ホットケ ーキ・バター・パン粉	合挽きミンチ・卵・ 牛乳・スキムミル ク・ホイップクリ ーム	玉葱・人参・レタス・キャベ ツ・きゅうり・もやし・チンゲ ン菜
5 水	魚の立田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁・ブルー	牛乳・小魚せんべい ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・パン	白身魚・かつお節・ いりこ・米みそ・ス キムミルク	生姜・レタス・白菜・もやし・ 人参・えのきだけ・玉葱・ほう れん草・ブルー
6 木	ポークビーンズ グリーンサラダ みかん	牛乳・芋チップ みたらし団子 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温 糖・白玉もち	豚肉・大豆・しらす 干し・黄粉・豆乳・ スキムミルク	玉葱・人参・オクラ・ブロッコ リー・キャベツ・きゅうり・貝 割菜・みかん
7 金	魚のごまみそ焼き 温野菜サラダ すまし汁・りんご	牛乳・クラッカー 塩麹クッキー スキムミルク	三温糖・白ごま・じゃが 芋・ねりごま・マヨネ ーズ・薄力粉・バター・塩麹	白身魚・米みそ・木 綿豆腐・いりこ・ 卵・スキムミルク	レタス・大根・ブロッコリー・ 人参・玉葱・えのきだけ・こね ぎ・りんご
8 土	鶏南蛮うどん 青菜の香りとえ チーズ	牛乳・ビスコ 袋菓子(えびまるせん) 幼児牛乳	うどん麺・片栗粉	鶏肉・かつお節・の り・チーズ・牛乳	玉葱・大根・白ねぎ・しめじ・ 干し椎茸・人参・小松菜・もや し
10 月	肉野菜中華炒め さつま芋のひじき煮 白菜スープ・柿	牛乳・英字ビスケット 袋菓子(スナック) りんごジュース	ごま油・さつまいも・なた ね油・三温糖	豚肉・ひじき・昆 布・いりこ・チーズ	生姜・キャベツ・玉葱・人参・ もやし・ピーマン・とうもろこ し・ゆ・グリーンピース・白菜・貝 割菜・干し椎茸・りんごジュ ース
11 火	●お弁当の日● みそ汁・りんご おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・スティック ピザトースト スキムミルク	食パン	いりこ・米みそ・ ベーコン・とろける チーズ・スキムミル ク	玉葱・えのきだけ・こねぎ・ ピーマン
12 水	松風焼き 白菜としらす干しのサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・ポップコーン 焼き芋 スキムミルク	三温糖・白ごま・ごま油・ さつまいも	鶏ミンチ・卵・しら す干し・木綿豆腐・ いりこ・米みそ・ チーズ・スキムミル ク	白ねぎ・干し椎茸・人参・生 姜・レタス・白菜・きゅうり・ 小松菜・えのきだけ・玉葱
13 木	魚のだしあんかけ 柿の白和え みそ汁・りんご	牛乳・ポーロ あんぱん スキムミルク	片栗粉・糸こんにゃく・ね りごま・すりごま・三温 糖・じゃが芋・パン	かつお節・木綿豆 腐・米みそ・いり こ・あんこ・スキム ミルク	レタス・ほうれん草・人参・ 柿・えのきだけ・玉葱・もや し・こねぎ・りんご

◎12月の食育目標

- 冬の野菜を知る。
- 根菜類をたっぷりとり、体を温める。
- 季節の食材：ごぼう・れんこん・大根・人参・白菜
ほうれん草・ブロッコリー・里芋・ゆず・みかん

日 曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名		
			黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
14 金	冬野菜カレー わかめサラダ ブルー	牛乳・ポーロ 肉まん スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・肉まん	豚肉・わかめ・しら す干し・スキムミル ク	玉葱・人参・ごぼう・グリン ピース・れんこん・大根・トマ トピューレ・レタス・きゅう り・ブルー
15 土	●もちつき会● 黄粉もち・あんこもち 豚汁・みかん	牛乳・人参チップ 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	もち米・里芋・なたね油・ 三温糖	あんこ・きな粉・豚 肉・牛乳	玉葱・人参・ごぼう・もやし・ キャベツ・こねぎ・干し椎茸
17 月	筑前煮 紅白なます すまし汁・チーズ	牛乳・かりんとう おにぎり(春菊) 麦茶	なたね油・三温糖・里芋・ 板こんにゃく・精白米	鶏肉・いりこ・わか め・チーズ・桜えび	干し椎茸・れんこん・ごぼう・ 人参・グリーンピース・大根・玉 葱・えのきだけ・春菊
18 火	鮭の照り煮 れんこんのきんぴら みそ汁・ブルー	牛乳・クラッカー 青菜と卵のトースト スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・糸こんにゃく・白ご ま・食パン・マヨネーズ	鮭・いりこ・わか め・米みそ・卵・ス キムミルク	レタス・れんこん・キャベツ・ えのきだけ・ブルー・ほうれ ん草
19 水	豚肉ときのこのソテー 煮大豆 みそ汁・柿	牛乳・ポップコーン スティックかりんとう スキムミルク	なたね油・三温糖・さつま いも	豚肉・大豆・昆布・ いりこ・米みそ・ス キムミルク	玉葱・人参・キャベツ・エリン ギ・しめじ・生椎茸・まいた け・白菜・こねぎ・柿
20 木	煮魚 ほうれん草とれんこんのサラダ みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック 人参蒸しパン スキムミルク	三温糖・ねりごま・マヨ ネーズ・ホットケーキ粉・ バター	白身魚・いりこ・米 みそ・スキムミル ク・チーズ・卵	生姜・レタス・ほうれん草・れ んこん・人参・とうもろこし ゆ・レモン
21 金	イエローポータージュ 白菜とりんごのゆずサラダ みかん	牛乳・せんべい ●クラッキンダ デコレーションケーキ 幼児牛乳	じゃが芋・三温糖・なたね 油・スポンジケーキ	鶏肉・チーズ・豆 乳・ホイップクリ ーム・牛乳	玉葱・人参・かぼちゃ・干し椎 茸・グリーンピース・白菜・きゅ うり・りんご
22 土	ちゃんぽん さつま芋の甘煮 チーズ	牛乳・ポップコーン 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	ちゃんぽん麺・なたね油・ 三温糖・さつまいも	豚肉・むきえび・ チーズ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・もや し・生椎茸
25 火	●米飯給食● お楽しみバイキング	牛乳・クッキー 袋菓子(スナック) スキムミルク	なたね油・三温糖・パン・ 精白米	高野豆腐・鶏ミン チ・鶏肉・卵・ペ ーコン・スキムミル ク	玉葱・人参・レタス・キャベ ツ・きゅうり・ピーマン・いち ご・みかん
26 水	鶏レバーの旨煮 スパゲティサラダ 相性汁・ブルー	牛乳・スナック もちもちパン スキムミルク	なたね油・三温糖・スパゲ ティ・マヨネーズ・さつま いも・春雨・白玉粉・ホッ トケーキ粉	鶏レバー・ペー コン・いりこ・米 みそ・豆乳・粉チ ーズ・スキムミル ク	レタス・生姜・きゅうり・キャ ベツ・人参・玉葱・白ねぎ・ブ ルー
27 木	お魚クロック 大根サラダ みそ汁・チーズ	牛乳・おかき あべ川うどん スキムミルク	なたね油・三温糖・パン 粉・うどん麺	白身魚すり身・卵・ 木綿豆腐・いりこ 米みそ・チーズ・き な粉・スキムミル ク	玉葱・人参・レタス・大根・小 松菜・えのきだけ・こねぎ
28 金	ミートボールスープ ツナと青菜のさっぱり和え りんご	牛乳・ウエハース ココアケーキ スキムミルク	片栗粉・春雨・白ごま・三 温糖・アーモンド	合挽きミンチ・大豆・ 卵・ツナ缶・豆乳・ スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・ニ ラ・小松菜・もやし・りんご

誕生会は、4日(火)です。米飯給食は、25日(火)です。

★お楽しみだけ持ってきて下さい★

お弁当の日は、11日(火)です。

材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。





12月給食献立予定表



御原保育所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 土	牛乳、せんべい		けんちんうどん・金時煮豆・みかん	牛乳・袋菓子	
3 月	牛乳、ウエハース	ご飯	すき焼き煮・梅肉和え・みそ汁・りんご	おにぎり	
4 火	牛乳、ボーロ	ご飯	魚の竜田揚げ・おかか和え・みそ汁・ブルー	ミルク・ロールパン	
5 水	牛乳、クッキー	ご飯	のっぺい汁・ほうれん草としめじの和え物・チーズ	ミルク・みたらし団子	
6 木	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・塩こしょうクッキー	
7 金	牛乳、せんべい	ご飯	ポークビーンズ・グリーンサラダ・りんご	ミルク・蒸しパン	
8 土	牛乳、クッキー		生活発表会(袋詰め菓子)		
10 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉野菜いため・さつま芋のひじき煮・スープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
11 火	牛乳、サブレ		麦ごはん・ささみフライ・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
12 水	牛乳、ウエハース	ご飯	松風焼き・しらすと白菜のサラダ・みそ汁・柿	ミルク・かぼちゃのスコーン	
13 木	牛乳、サブレ	ご飯	みそちゃんこ煮・納豆和え・みかん	ミルク・まかろにのあべかわ	
14 金	牛乳、せんべい	ご飯	冬野菜カレー・わかめサラダ・りんご	ミルク・ホイールケーキ	
15 土	牛乳、サブレ		おもち・豚汁・みかん	牛乳・袋菓子	
17 月	牛乳、ウエハース	ご飯	筑前煮・なます・すまし汁・チーズ	おにぎり	
18 火	牛乳、せんべい	ご飯	鮭の照り煮・レンコンのきんぴら・みそ汁・ブルー	ミルク・ジャムパン	
19 水	牛乳、ビスケット	ご飯	豚肉ときのこのソテー・煮大豆・みそ汁・柿	ミルク・スティックかりんとう	
20 木	牛乳、クッキー	ご飯	イエローポタージュ・白菜とりんごのゆずサラダ・みかん	ミルク・人参蒸しパン	
21 金	牛乳、サブレ		お楽しみバイキングメニュー	ミルク・ポップコーン	べいはん給食
22 土	牛乳、ビスケット		きのこクリームスパゲティ・大根スープ・みかん	牛乳・袋菓子	
25 火	牛乳、クッキー	ご飯	鯖のみそ煮・うの花煮・すまし汁・ブルー	ジュース・ケーキのデコレーションクッキング	
26 水	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・スパゲティサラダ・相性汁・柿	ミルク・もちもちパン	
27 木	牛乳、ボーロ	ご飯	おさかなコロッケ・はりはり漬け・むらくも汁・チーズ	ミルク・さつま芋とりんごの重ね煮	
28 金	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・さっぱり和え・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	

お知らせ

- ・11(月)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・21(金)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

☆きのこクリームスパゲティ

(子ども1人分)

<作り方>

スパゲティ	40g
ベーコン	5g
玉ねぎ	20(21)g
ピーマン	4(4.7)g
しめじ	10(11)g
えのき	10(12)g
にんにく	10(12)g
油	1g
生クリーム	8g
豆乳	30g
粉チーズ	2g
コンソメ	1g
薄力粉	3g

- ① にんにくは皮をむき、包丁の刃でつぶし、芽を取り除いてみじん切りにする。
- ② 野菜を洗って、切る
玉ねぎ・ピーマンは薄切り、
しめじ・えのきは石づきを取ってほぐして、
長さ2〜3g程度に切る
ベーコンは幅1g位に切る
- ③ フライパンに油を入れ、弱火で①のにんにくを
香りが出るまで炒め、②のベーコン・野菜を中
火で炒める。
- ④ ③の中に分量のコンソメ、薄力粉、生クリーム
を加えて、ダマにならないように良く混ぜ合わ
せ、火にかける。味を見る。
- ⑤ スパゲティを茹でる。(袋に書かれた茹で時間)
- ⑥ ④の中に⑤を加え、炒め合わせる。
器に盛り、仕上げに粉チーズをかけて出来上
がり。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		けんちんうどん、金時煮豆、みかん	牛乳、昆布 コンソメコーン	383
3	月	ウエハース	ごはん	りんご すき焼き煮、梅肉あえ、里芋入りみそ汁	麦茶 貝割れ入りおにぎり	362
4	火	ビスコ	ごはん	ほうれん草入りみそ汁 魚の立田揚げ、白菜のおかかあえ、ブルー	ミルク ジャムパン	441
5	水	豆乳 小魚せんべい	ごはん	チーズ のっぺい汁、ほうれん草としめじのあえ物	ミルク みたらし団子	374
6	木	卵ボーロ	ごはん	豆腐入りすまし汁 魚のごまみそ焼き、温野菜サラダ、柿	ミルク 塩麹クッキー	389
7	金	豆乳 ブルー	ごはん	*誕生会 わらわも汁 わかめごはん、ささ身フライ、サラダ、ゼリー	りんごジュース ほうれん草のスコーン	550
8	土	チーズ		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、りんご	牛乳 レーズンパン	501
10	月	豆乳クッキー	ごはん	ポークビーンズ、グリーンサラダ、みかん	牛乳、チーズ ミレービスケット	404
11	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚のだしあんかけ、柿の白あえ、ブルー	ミルク あんパン	362
12	水	ウエハース	ごはん	小松菜入りみそ汁 松風焼き、白菜としらすのサラダ、柿	ミルク 焼き芋	383
13	木	ビスコ	ごはん	みそちゃんこ汁、納豆あえ、みかん	ミルク マカロニのあべ川	365
14	金	豆乳 小魚せんべい	ごはん	冬野菜入りカレー、わかめサラダ、りんご	ミルク ポップコーン	436

～今月の目標～

* 冬の味覚にふれ多くの食品に親しみ、
好き嫌いなく残さず食べ、丈夫な体をつくる。

* 根菜類をたっぷりとり体を温めよう。
(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風の
温野菜)

* 歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べよう。

* 行事食を楽しく体験する。
(お楽しみ会のバイキング食・餅つき会・
ケーキのデコレーション)

* 季節の食材・・・ごぼう・れんこん・
大根・人参・白菜・春菊・ほうれん草・
ブロッコリー・里芋・柚子・みかんなど

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
15	土	卵ボーロ		鶏南蛮うどん、青菜の香りあえ、みかん	牛乳、ゼリー ねじねじ	390
17	月	豆乳 プルーン	ごはん	筑前煮、なます、わかめ入りすまし汁	麦茶 桜えび入りおにぎり	352
18	火	チーズ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 鮭の照り煮、れんこんのきんぴら、プルーン	ミルク 青菜と卵のトースト	397
19	水	豆乳クッキー	ごはん	白菜入りみそ汁 豚肉ときのこのソテー、煮大豆、柿	ミルク スティックかりんとう	399
20	木	あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	バイキング料理	牛乳、プルーン えびまるせん	
21	金	うえはーす ウエハース	ごはん	みかん イエローポタージュ、白菜とりんごのサラダ	ミルク 人参蒸しパン	352
22	土	ビスコ		*餅つき カレーうどん、みかん	牛乳、昆布 野菜かりんとう	350
25	火	豆乳 小魚せんべい	ごはん	プルーン 鯖のみそ煮、卵の花煮、小松菜入りすまし汁	麦茶 梅干し入りおにぎり	384
26	水	卵ボーロ	ごはん	相性汁 レバーの旨煮、スパゲティーサラダ、柿	ミルク もちもちパン	430
27	木	豆乳 プルーン	ごはん	きやべつ入りみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ、大根サラダ、みかん	ミルク さつま芋とりんごの重ね煮	383
28	金	チーズ	ごはん	青菜とツナのさっぱりあえ ミートボールスープ、りんご	牛乳 ロールケーキ	390

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチュー
がおいしい季節です。冬は甘味も出て柔
やかでおいしく、体を温める根菜類や緑黄
色野菜がたくさん出てきます。冬場は
基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく
質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源
になるものを好みます。
寒さやかぜに負けない体力をつけるた
めに、しっかりと食べましょう。

旬を伝えよう！ ミニ食材図鑑

～大根～

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の
消化吸収を助けます。先端は繊維質が
多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い
部分は辛味が弱く固いという性質をもっ
ています。料理によって使い分けてみましょ
う。

～ほうれん草～

おひたしや炒め物、ごまあえなど様々
に楽しめる栄養価の高い食材です。
鉄分の含有量が多く、肉類・ごま・ビー
ナツなどが吸収を助けます。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

